

西溝口桜の会

開催日 令和6年7月8日(月)

参加者 9名



オレンジ手帳って？

医療や介護サービスを利用するときに自分が安心できる「時間」や「場所」をつくるヒントとするため、元気な頃から必要な情報をまとめることができる手帳です。



参加者の声

先のこととと思っていましたが、いい機会でした。



昔話をしながら、楽しく書けました。



実際の記入ページ

自分史シート

記入日

年 月 日

暮らした歴史を振り返るためのシートです。

記入例

年代(元号) 住所地(町) 同居家族	私の呼び名 毎日の暮らしぶり (食事・遊び・仕事・娯楽・友人関係など)	心に残る 思い出や風景 家の周りの風景
幼少期	缶蹴りやゴムとびをして遊んでいた。	



電子申込はこちら

出前講座のお申込みは、

お住いの

諫早市地域包括支援センター

検索 

または 地域包括ケア推進課 (☎ 0957-22-1500) へ

▼ 諫早市高齢者
ささえあいネット

